

保健師からの健康アドバイス

# メタボリックシンドロームを予防しよう！

— 秘訣は、バランスの良い食事と腹八分目 —



最近、健康への関心が高まっており、テレビでも健康をテーマにした番組を目にしない日はありません。今回は、みなさんの健康管理の1つとして最近注目されている「メタボリックシンドローム」についてご紹介します。

## ○メタボリックシンドロームって何？

生活習慣病と呼ばれている主な疾患には「肥満症」、「高血圧」、「高脂血症」、「糖尿病」などがあります。これらの疾患は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であることがわかってきました。このように、内臓に脂肪が蓄積した肥満によって、様々な病気が引き起こされやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

## ○その先にある危険…

日本人の3大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は動脈硬化です。この動脈硬化の危険因子となるのは生活習慣病ですが、軽症であっても生活習慣病を2つ持つ人は全く持たない人に比べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに3〜4つ併せ持つ人はなんと31倍にもなることがわかりました。

たとえ異常の程度は軽くても複数の危険因子が重複している人では、動脈硬化がおきやすいのです。このように、メタボリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階できちんと改善していくことが大切です。

## ○メタボリックシンドロームの診断基準

必須条件に内臓脂肪の蓄積があ

## コリドール交流情報館

長万部町

冬の花火

どくんと花火だ！108発

2006年冬に華咲く長万部と題して、元旦に108発の花火を打ち上げます。夏とはひと味違う、冬の花火をご覧ください。●日時／1月1日 午前0時●場所／飯生神社広場※振舞酒のサービス、年越しそばの屋台もあります※長万部温泉街での日帰り温泉は、午前2時まで営業予定●問い合わせ先／実行委員会 ☎01377・2・4545

八雲町

今シーズンから幼児無料!!  
町営スキー場12月23日よりオープン! (予定)

八雲町営スキー場は、スキーの上級者から初心者まで楽しめる3つのコースがあります。今シーズンからは、幼児のリフト料金が無料となりました!! オープン日／12月23日(金) 予定●リフト料金／1回券大人1200円・中学生以下700円／1日券大人1,800円・中学生以下1,000円／その他、回数券、時間券、シーズン券も用意しています。●場所／八雲町春日●問い合わせ先／八雲町総合体育館 ☎0137・62・2141

八雲町熊石地区

ミネラルたっぷり体もリフレッシュ!!  
ひらたない温泉あわびの湯

「あわびの湯」では、ジャグジー風呂が「海洋深層水風呂」になっています。ミネラル分を豊富に含んだ海洋深層水は、アトピーなどの皮膚病に効果があるとされています。程良い泡の刺激と共に、疲れた体もリフレッシュ!!ぜひご利用ください。●営業時間／午前11時〜午後9時(年中無休)●入浴料／大人450円、小人200円●問い合わせ先／国民宿舎ひらたない荘 ☎01398・2・3333

今金町

今金町

今金町

り、他の項目のうち2つ以上を満たしている場合にメタボリックシンドロームと診断します。

※内臓脂肪の蓄積はウエスト径で判定し、へそ周りを測ります。腰の一番細いところではないので気を付けてください。

★ウエスト径が男性85cm以上、女性90cm以上

その上、次の①～③の項目のうち2つ以上を満たす方。

- ①最高血圧が130以上か最低血圧が85以上
- ②空腹時血糖値が110以上
- ③中性脂肪が150以上かHDL(善玉)コレステロールが40未満

## ○こんな生活をしている人は要注意!

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちよつと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。こんな生活をしていませんか? まずは自分の生活を振り返って見ましよう。

- ・食事は満腹になるまで食べへる。
- ・間食をよく摂る。
- ・料理に砂糖をよく使う。
- ・濃い味付けが好き。
- ・緑黄色野菜をあまり食べない。

- ・アイスクリームを好んで食べる。
- ・近所へ出かける時も車をよく使う。
- ・運動の習慣が無い。
- ・ストレス解消にお酒を飲むことが多い。
- ・タバコを吸っている。

当てはまる項目が多い人は要注意です。まずは簡単なところから改善していきましょう。

## ○メタボリックシンドロームを予防しよう

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食(脂っこいもの)、高シヨ糖食(甘いもの)、高カロリー食(カロリーが高いもの、食べすぎ)、低繊維食(緑黄色野菜の不足)です。

また、濃い味付けは塩分を取りすぎるだけではなく、食欲をそそり、食べすぎを招きます。「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいので飲みすぎは禁物です。また、おつまみは高カロリーのものが多いので、おつまみの品を工夫したり、食べすぎに注意しましょう。

バランスの良い食事と腹八分目!これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。



「あっそうだ!今年の最低賃金いくらかな?」

## 北海道最低賃金

北海道内で事業を営む使用者及びその事業場で働く全ての労働者(臨時、パートタイマー、アルバイトなどを含む)に適用される北海道(地域別)最低賃金が次のとおり改正されました。

- 最低賃金額/時間額 **641円**
- 効力発生日/平成17年10月1日

北海道労働局 労働基準監督署(支署)

ピリカスキー場12月23日  
オープン(予定)

ピリカスキー場が12月23日(予定)、いよいよオープンします。●リフト券料金(1日券)／大人2,800円、小人・シルバーク1,500円 ※ほかにも回数・ナイター・シーズン券あり。団体割引は10人以上から。●営業期間/3月中旬まで、ナイターは12月23日から2月末日まで(予定)。●問い合わせ先/クアブラザピリカ ☎01378・3・7111

せたな町北檜山区  
地酒『よしこ』好評発売中!  
北檜山産のきらび397を100%使用。芳醇で辛口の味わいは新鮮な魚介や鍋物にピッタリ! ●価格/原酒720ml 1,500円、特別純米酒720ml 1,500円、一升瓶2,980円 ●販売先/温泉ホテルきたひやま、町内各酒販店 ●問い合わせ先/温泉ホテルきたひやま ☎01378・4・4120

せたな町瀬棚区  
美肌効果も...  
「やすらぎ館」は弱アルカリ性温泉で、冷水性、神経痛、火傷などに効き目があり、男女別の一般浴槽のほか露天風呂、サウナ、水風呂、バイブレーション設備も充実しています。●場所/瀬棚区本町9区(旧国鉄瀬棚駅跡地) ●営業時間/午前10時から午後9時まで ※毎月第1・3月曜日定休 ●入浴料/大人350円(70歳以上250円)、中人140円、小人70円 ●問い合わせ先/やすらぎ館 ☎01378・7・3841

せたな町大成区  
身も心もあつたか  
『国民温泉保養センター』  
広大な貝取湖深谷の保養温泉地に位置する身も心もあつたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大成の大自然を満喫できます。●場所/せたな町大成区貝取湖 ●入浴料/大人360円、小人100円 ●問い合わせ先/国民温泉保養センター ☎01398・4・6327